

**МЕНЮ НА 26 МАРТА ГИМНАЗИЯ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>26-44</b>
190/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10</b>	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	<b>56-94</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
38	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	<b>12-98</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-556,45, Белки-13,79, Жиры-16,49, Углеводы-86,24	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	<b>28-57</b>
90	<b>Шницель из свинины 90</b>	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	<b>130-19</b>
150	<b>Макаронные изделия 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>12-38</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-29</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>5-64</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-882,34, Белки-23,51, Жиры-40,76, Углеводы-101,51	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 26 МАРТА ГИМНАЗИЯ****Сотрудники**

100	<b>Салат из пекин.капусты со св.помидором, зеленью</b>	Калорийность-74,72, Белки-1,2, Жиры-5,2, Углеводы-5,32	<b>57-96</b>
100	<b>Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью</b>	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	<b>54-21</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	<b>28-57</b>
105	<b>Котлета "Загадка" (свин.)</b>	Калорийность-360,32, Белки-12,69, Жиры-27,63, Углеводы-14,78	<b>130-25</b>

свинина б/к, лук репчатый, сметана 15%, хлеб пшеничный, сыр полутвердый 45%, сухари панировочные, масло растительное, соль

40/100	<b>Плов из свинины 40/100</b>	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	<b>121-34</b>
	<i>свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>		
65	<b>Свинина "Аппетитная"</b>	Калорийность-352,94, Белки-12,53, Жиры-30,14, Углеводы-7,75	<b>134-20</b>
	<i>свинина б/к, сухари панировочные, яйцо столовое, масло растительное, чеснок, соль</i>		
90	<b>Шницель из свинины 90</b>	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	<b>130-19</b>
	<i>свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронные изделия 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	<b>Макаронные изделия с сыром 150/20/5</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Компот из клюквы</b>	Калорийность-114,84, Белки-0,24, Жиры-0,2, Углеводы-28,11	<b>29-23</b>
	<i>клюква замороженная, сахар - песок</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</b>
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>70-85</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-302,21, Белки-10,52, Жиры-15,83, Углеводы-29,45	<b>49-22</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
85	<b>Трубочка ветчинная</b>	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	<b>56-39</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
100	<b>Пирожок печеный с яблоком и джемом</b>	Калорийность-235,27, Белки-5,36, Жиры-3,16, Углеводы-46,4	<b>40-54</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>10-18</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026